Rok III. Warszawa, 26 grudnia 1908 r. №. 24 (66).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

Do Czytelników i Przyjaciół pisma naszego.

Kończymy dzisiaj trzeci rocznik „Ruchu“.

Czytelnicy i przyjaciele pisma naszego, którzy śledzą jego rozwój, doskonale mogą ocenić wartość pracy naszej, a zarazem stwierdzić istniejące w niej braki.

Braki te widzimy sami, z żalem, że pomimo wysiłków z naszej strony, istnieć muszą, dopóki „Ruch“ przy większem poparciu społeczeństwa nie pozyszcze trwalszej podstawy materyalnej w postaci zwiększonej liczby przedpłatników.

Wobec stałego i znacznego niedoboru, jaki pismo nasze przynosi, zastanawialiśmy się poważnie nad tem, czy pracy nie przerwać, skoro nie znajduje oddźwięku należytego wśród tych, dla których jest przeznaczoną. Swiadomi atoli zobowiązań wobec tej garstki naszych przyjaciół i czytelników, co z pisma naszego korzysta, postanowiliśmy, dopókąd nam sił i zasobów starczy, iść dalej, z wiarą i pewnością, że bądźcobądź utrwalamy placówkę kulturalną poważną, której wpływ prędzej czy później okazać się musi i okaże.

Zarazem zwracamy się do Was, Czytelnicy nasi, z prośbą o szerzenie wiadomości o „Ruchu“ wśród Waszych stosunków. Niechaj każdy z Was pozyszcze nowego przedpłatnika, a myśleć będziemy spokojniej o jutrze pisma i dokonywać w niem potrzebnych ulepszeń.

Redakcya „Ruchu“.

Saneczki i sport saneczkowy.

(*Dokończenie*).

Jeszcze jeden typ sanek zjazdowych wymienimy; typ rozpowszechniony w całej Szwecyi, szczególnie zaś w Norlandyi. Są to *sanki odpychane*, *sparkstötting* albo *rännulf*. Właściwie nie są to saneczki zjazdowe, ile raczej odpowiednie na równiny lodowe, ale można ich używać do zjeżdżania po pochyłościach niewielkich. Mają one płozy zagięte z przodu ku górze, w pośrodku zaś swej długości dwie wysokie kłonice, których trzyma się jeździec, stojący w tyle na płozie zawsze

jednonóż z drugą nogą gotową do odepchnięcia lub sterowania. Postawę przytem zachowuje się nieco w poziomskłonną z lekkiem zgięciem w kolanie nogi podpierającej. Odpychanie dopełnia się całą stopą, którą stawiamy wpierw palcami.

Wymiary takich saneczek są następujące:

długość część przedniej (przed kłonicami)	1,28	metra
„ „ tylnej (za „)	0,69	„
szerokość saneczek	0,62	„
wysokość kłonic	0,98	„
wysokość zagięcia płóz (na przedzie) .	0,27	„

Jazda na takich saneczkach odpychanych może być bardzo szybką, przy staczaniu z małej bodaj pochyłości przybrać może szybkość nadzwyczajną, ponieważ zaś nie wymaga wielkiego wysiłku, można się jej oddawać całemi godzinami. Wyćwiczony taki „odpychacz" przebiedz może na tych saneczkach 30 mil na dobę. To pewna, że jest to wyborny środek komunikacyjny na wsi podczas sanny, w razie zaś rozpowszechnienia i potrzeby mogą oddać nieocenione usługi, jako środek przewozowy, ponieważ jest na nich sporo miejsca do ładowania na przedniej części płóz, przed kłonicami. Na wybrzeżach Norwegii i w Danii saneczek podobnych używają właśnie rybacy, udając się na połów ryb po lodzie, ponieważ z jednej strony mają możność szybkiej i bezpiecznej jazdy, z drugiej zaś możność łatwego dowiezienia złowionych ryb.

Może powyższe uwagi zachęcą kogoś i u nas do poczynienia prób z jazdą saneczkową, zwłaszcza, jeżeli powoli się zbliżająca zima obecna obdarzy nas obficie śniegiem i lodem. Saneczki są bądźcobądź przyrządem niedrogim i łatwym do zbudowania. Najważniejsze w tej mierze szczegóły zostały przez nas podane. Jakkolwiek Warszawa rozległa dość nisko, to jednak znaleźćby można tu i owdzie dostateczną pochyłość do urządzenia takiej zjeżdżalni, że wspomnę o spadkach ku Wiśle, albo w okolicach ul. Agrykoli lub wznoszonego mostu. Jeśli ślizgawki tak się opłacają przedsiębiorcom, niewątpliwie opłaciłaby się zjeżdżalnia.

Poza przedsiębiorczością prywatną, w pierwszej linii nawet, do uczynienia pierwszych w tej mierze kroków, powołane są instytucye sportowe i wychowania fizycznego. Jakaż to właściwa rola dla Towarzystwa wioślarskiego lub Tow. łyżwiarskiego, dla Koła sportowego, a wreszcie dla Ogrodów im. Raua. O ile nam zresztą wiadomo, to sprawa ta była poruszana w Kole sportowem, które przecie posiada wybornie nadający się po temu teren. W Ogrodach im. Raua również sprawa saneczkowania nieraz była na porządku dziennym narad Komitetu, ale dotąd nic uczynić nie zdołano dla braku odpowiedniego terenu; o ile znajdzie się możność po temu, niezawodnie zostanie przez instytucyę odpowiednio wyzyskana.

A może tym razem miasta prowincyonalne wyprzedzą Warszawę? Wybornieby zużytkować się dały wzgórza i spadki odpowiednie pod Płockiem, Łomżą, Lublinem i Kielcami; co za wspaniała zjeżdżalnie urządzićby na nich można! Na przestrzeniach równinnych lub na zamarzłych bagnach i jeziorach próbowaćby można sanek odpychanych.

Nieco inicyatywy i dobrej woli może w tej mierze dać nam wspaniałe wyniki w postaci wzmożonego zdrowia i sprawności fizycznej, a przez to samo i dzielności duchowej przyszłych pokoleń.

Wł. R. Koz.

Georges Demeny.

Próba metody pozytywnej w wychowaniu fizycznem.

Cel wychowania fizycznego powinien odpowiadać potrzebom jednostkowym i zbiorowym działalności ludzkiej; środki jego wypływają z praw życiowych lub otoczenia, tem zaś są doskonalsze, im prościej osiągają cel zamierzony.

Celem tym jest doskonalenie naszego ustroju i co do tego zdań dwóch być nie może. Doskonalenie to polega na osiąganiu cech, znamionujących wyższość cielesną ludzi wybranych.

Nie wszyscy przecież posiadają te same cechy; uwydatniają się one dzięki temu właśnie, że rozwijane być mogą niezależnie jedne od drugich.

Wytrzymałość czyli znoszenie zmęczenia, *zdrowie* czyli możność odbiegania od zwykłego trybu życia są cechami zupełnie różnemi od *dobrej postawy* albo od *prawidłowej budowy ciała. Zręczność, gibkość, zwinność i szybkość, wola, odwaga, śmiałość. pewność i zdolność* wydobycia się z opałów są wszystkie również zupełnie czem innem i w rozmaity sposób się osiągają.

Wychowanie zupełne powinno wyrobić powyższe cechy odrębne i rozwijać je równomiernie. Wychowanie rzeczywiste powinno unikać wszelkich nadzwyczajnych specyalizacyi i to jedynie stosować, co jest korzystnem dla osobnika lub ogółu t. j. ze stanowiska społecznego. Jest to niejako zbiór środków doskonalenia.

Nic bodaj niema powszechniejszego nad ludzi, cieszących się dobrem zdrowiem, wytrzymałością na zmęczenie, mających przytem dobrobyt, a jednak niedość są rozwinięci pod względem sprawności cielesnej: mogą wykonywać znaczną ilość pracy, posiadając przecie postawę i wagę poniżej przeciętnych.

Odwrotnie — wśród ciężkich atletów, zapaśników i wogóle obdarzonych niezwykłą siłą mięśniową znaleść można wielu osobników, pozbawionych wytrzymałości, co zresztą jest zupełnie zrozumiałem: są oni uzdolnieni do wielkich wysiłków mięśniowych. jednak zdolność ich odżywcza nie wystarcza do dłuższego dokonywania pracy i odnowa tkanek dopełnia się niedostatecznie. Z tego powodu dochodzą oni często do przerostu serca, albo też zubożony ich ustrój ulega gruźlicy.

Jeszcze częściej spotkać można jednostki o dobrze rozwiniętem ciele, o dobrej postawie i normalnej sile, krzepkie i wytrzymałe na trud, które jednak są niemożliwie niezręczne i rozpraszają swe siły bez żadnego pożytku przy wykonywaniu sztywnem najprostszych ruchów, mają chód niezgrabny i nie mogą oddawać się ćwiczeniom odwagi i zręczności bez narażania się na śmieszność albo nawet niebezpieczeństwo.

Można przecież, za pomocą gimnastyki pokojowej, rozwinąć swe mięśnie, poprawić postawę, rozszerzyć klatkę piersiową i pomimo to wszystko pozostać najniezgrabniejszym i najbezradniejszym w kierowaniu swą siłą mięśniową.

Nie należy się dziwić powyższym faktom, których zupełne uzasadnienie daje nam fizyologia: czynności nasze odrębne są udziałem osobnych narządów. Ćwiczenie zręczności polega na kształceniu naszych ośrodków nerwowych kojarzenia, na zaprawianiu zmysłów naszych, na urabianiu zdolności dopełniania ruchów, potrzebnych do wykonania dokładnego pracy, na bezzwłocznem poprawieniu popełnionego błędu, wreszcie na objęciu tego wszystkiego odrazu, intuicyjnie, nie czyniąc tego wszakże automatycznie.

Powtarzanie i wyuczenie na pamięć ćwiczeń stałych stereotypowych nie może w nas wyrobić zręczności; należy umieć tworzyć nowe zestawienia: jeżeli dobry strzelec przystosuje się do natarcia — nie może mu wystarczyć jeden sposób strzelania; podobnie muzyk, który wciąż powtarza ten sam kawałek, stanie bezradny wobec nut nowych.

Z drugiej strony osiągnięcie powyżej wymienionych zdolności jest pod względem fizyologicznym jednoznaczne z posiadaniem zgodności zupełnej w czynnościach odżywiania; inaczej jest to wydatkowanie podczas pracy zapasowej swej energii bez potykania lub też bez narażania czynności płuc i serca; jest to pozbywanie się w miarę potrzeby trucizn, które powstają przez pracę ustroju; wreszcie jest to oszczędzanie swych sił, wyrównanie ruchów dla tem sprawniejszego i stalszego dokonywania skurczów mięśniowych, czyli dopełnienie jak największej ilości pożytecznej pracy przy jak najmniejszem zmęczeniu.

Szczególny ten stan usprawnienia osiąga się jedynie przez wprawę i pracę. Zgodność czynności może być zupełna przy spoczynku, nie należy jednak przesądzać, iż pozostanie podczas pracy. Niepodobna przecie, bez uprzedniego się o tem przekonania, twierdzić na oko, że bicie serca się nie przyspieszy, że ruchy oddechowe powtarzać się będą bez zmiany, że ośrodki nerwowe i mięśnie osiągną pożądany przez nas przyrost energii.

Niepodobna nabrać pojęcia o wartości życiowej osobnika, opierając się na jego wyglądzie zewnętrznym; pomiędzy kształtem a czynnością jest różnica niemniejsza, jak pomiędzy życiem a śmiercią; po trupie nie podobna sądzić o człowieku żyjącym.

Kształt powinien być wynikiem czynności: przez doskonalenie się czynności zmieniać się może kształt zewnętrzny narządów; będąc następstwem czynności, ostatnie więc bezwzględnie się wiążą z doskonaleniem czynnościowem.

U wyćwiczonych np. biegacza lub taternika przystosowują się do pracy zwykłej zarówno układ kostny, umięsienie jak i narządy odżywiania; ruchy oddechowe stają się pełniejsze i powolniejsze, ażeby podołać wzmożonemu ukrwieniu. Przez pracę narząd udoskonalił się tu drogą odwrotną, drogą nerwową.

Doskonalenie narządów bynajmniej nie polega jedynie na zmianie kształtu. Zachodzi tu coś więcej: wszystko, cokolwiek ma z danym narządem związek, w zmianie tej bierze udział, z czego znowu wynikają przeobrażenia głębsze i ukryte, stanowiące o istocie życia i bezpośrednio zmieniające narząd. Mogą one zresztą, pomimo swego wpływu głębszego, nie zmieniać objętości ani też wymiarów doskonalonego narządu. Takiem jest działanie przyrody, a jednak można, za pomocą sztuki, zmienić kształt szkieletu lub stosunek jego części, odsunąć wstecz łopatkę, usunąć skrzywienie kręgosłupa, podnieść klatkę piersiową, zmienić postawę bądź podczas stania bądź przy ruchu, i to wszystko bez zwiększenia równowagi czynnościowej, bez wzmożenia sprawności życiowej danego osobnika, bez uzdolnienia go do wykonywania większej ilości pracy, ani też pracy doskonalszej...

Ciało ludzkie nie jest bynajmniej luźnem zestawieniem narządów odosobnionych w swem działaniu: życie jest zespołem czynności, które się przenikają i pomagają sobie wzajemnie.

Postać zewnętrzna biegacza jest następstwem jego usprawienia ustrojowego; może być podobną do postaci osobnika, który, oddając się ćwiczeniom gimnastycznym w pokoju, rozwinął swój kręgosłup i wyćwiczył znakomicie swój mechanizm oddechowy. Obaj ci ludzie, tak do siebie podobni zewnętrznie, są w gruncie rzeczy bardzo różni, o czem żeby się przekonać, wystarczy kazać im biegać razem: wówczas drugi wykaże niższość bezwzględną i ujawni wszystkie braki człowieka nieusprawnionego.

Uwagi powyższe określają nam podstawy istotne kształcenia i wskazują błędy możliwe, skoro opierać się będziemy na anatomii jedynie, zamiast zwrócić się do fizyologii.

Metody analityczne błądzą, skoro pragną zmieniać w człowieku jego powierzchowność, zamiast działalność jego ustroju; nadaje to ćwiczeniom w spokoju znaczenie, jakie jedynie ćwiczenia w ruchu mieć mogą.

(D. c. n.).

Ze stowarzyszeń.

O zlot Sokołów. Dr. Alfred Chłapowski z Bonikowa, dotychczasowy poseł do parlamentu z okręgu śródzko-śremskiego, sądzony był niedawno przez sąd ławniczy w Kościanie. Akt oskarżenia zarzucał mu, że dn. 19 sierpnia 1906 r. w majątku swoim Kurzejgórze pozwolił urządzić zlot Sokołów, na który rozesłano zaproszenia, a nie postarano się o pozwolenie policyjne. Sąd ławniczy skazał dr. Chłapowskiego na 200 marek i koszta procesu.

Warszawskie Tow. łyżwiarskie zdawało niedawno sprawę z działalności za rok ubiegły, wykazując, że rozwija się prawidłowo. Stan interesów znakomicie się poprawił. Z wykazu komisyi sportowej wynika, iż w tenisa podczas lata grano 1,200 razy, zaś na ślizgawce obecnej przez dni 17 ślizgało się do 12,000 osób. Nieruchomość Tow. przedstawia wartość 398,055 rb. Kapitał Tow. wynosi 42,618 rb., obligi 89,100 rb., długi hypoteczne 250,000 rb., niedobór z lat poprzednich 40,908 rb. Rok bieżący dał 140 rb. czystego zysku. Tow. liczy 341 członków. Na posiedzeniu rzeczonem dnia 15 b. m. dopełniono też wyboru członków komitetu. Do prezydyum na rok przyszły weszli pp.: A. Daab (wice-prezes), Stan. ks. Lubomirski (prezes), J. Martens (skarbnik), K. Pacer (sekretarz); na kapitanów obrano: K. Bewensego, Stan. Gebla, M. Stokowskiego i A. Przybylskiego.

Warszawskie Tow. wioślarskie urządziło teraz *zawody w grze w kręgle*, rozpoczęte w d. 7 b. m. z udziałem 17 uczestników. W towarzystwie rzeczonem dnia 19 b. m. odbyło się walne zgromadzenie członków, na któreu zdawano sprawę z działalności za rok ubiegły. Okazuje się, że członków t-wo posiada obecnie 796; na zebranie zaś przybyło 266. Między innemi dopełniono też wyborów do komitetu i prezydyum, w których skład weszli pp.: Kazimierz, Arnold, Maksymilian Białowiejski (kontroler), Jan Bierzyński, Ksawery hr. Branicki (prezes), Julian Kobyłecki (wice-prezes), Józef Kowalski, Bolesław Michalski, Stefan Żychliński.

Akademicki klub turystyczny we Lwowie urządza w pierwszych dniach stycznia 5-dniową wycieczkę do Zakopanego. Uczestnicy jej wyjadą ze Lwowa d. 5 stycznia lub nazajutrz z Krakowa. Przyjazd do Zakopanego d. 6 stycznia o godz. 3 m. 40 pp. Następnego dnia częścią pieszo, częścią sankami wycieczka do Doliny Kościeliskiej, 7 stycznia wycieczka piesza na Giewont (tylko dla dobrych turystów), zaś 9 i 10 stycznia wycieczka pieszo i sankami do Morskiego Oka. W wycieczce tej także brać mogą udział niečłonkowie klubu, za opłatą 5 koron od osoby. Wycieczkę prowadzić będzie p. Wł. Grabowski. Chcący wziąć udział w wycieczce, o ile reflektują na zbiorową zniżkę, winni zgłosić się najdalej do dn. 3 stycznia. Zgłoszenia przyjmuje i wszelkich informacyi udziela przewodniczący klubu dr. M. Orłowicz, Lwów, Dom Akademicki.

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Szkoła (Lwów), w nr. 49 znajdujemy m. i. artykuł sprawozdawczy R. Kikenisowej *Kongres w sprawie nauki rysunków w Londynie;* Jul. Ippoldta *Nauka rysunków na żywych modelach:* St. Mackego: *Rysunki w monachijskich szkołach ludowych.*

Sprawy szkolne (Warszawa). W zeszycie listopadowym znajdujemy między in.: M. Sadzewiczowej *Dziecko, przyroda i wychowawcy;* dalej *Sprawozdanie z działalności sekcyi rysunkowej od kwietnia do września 1908 r.*

Zdrowie (Warszawa). Zeszyty łącznie za październik i listopad poświęcone są w całości omawianemu przez nas Zjazdowi lekarzy i hygienistów w Lublinie i zawierają wszystkie ogłaszane na nim odczyty i referaty. Jest to zbiór ciekawych przyczynków do spraw hygieny i rozwoju cielesnego. Tytuły prac wymieniliśmy już w sprawozdaniu naszem z rzeczonego Zjazdu w nr. 61 „Ruchu“.

Nowe Tory (Warszawa). Zeszyt listopadowy zawiera m. in.: Ant. Gawińskiego: *Dziecko w obliczu sztuki,* tudzież wiadomości o Instytucie wychowania fizycznego w Gandawie.

Czystość, dwutygodnik etyczny. Literatura i sztuka, wierzenia i wiedza, hygiena i wychowanie, sprawy społeczne i polityczne — w oświetleniu etycznem.— Jest to organ ruchu etycznego. Obecnie pismo to ulega przeobrażeniu i wychodzić będzie jako dwutygodnik pod kierownictwem dr. Aug. Wróblewskiego.

Głos nauczycielstwa ludowego (Kraków). W zeszycie 22-im tego tygodnika czytamy m. in. referat W. Bierońskiego na Zjazd słowiański w Pradze p. t. *Wychowanie jednolite,* tudzież *Słowo o zabawach i przyjemnościach dziatwy szkolnej,* i *W sprawie całowania dziatwy szkolnej.*

Rodzina i szkoła. (Lwów). Zeszyt październikowy: *Nauka rysunków w szkole ludowej*—garść uwag o metodzie nauczania przez Winc. Sekę; początek sprawozdania Maryana Olszewskiego p. n. *Szkolnictwo na wystawie w Monachium*; ciąg dalszy odczytu prof. dr. N. Cybulskiego na temat: *Fizyologia i hygiena serca.*

Przyszłość w nr. 10 przynosi m. i. *Wskazówki dla organizatorów oddziałów Towarzystwa „Przyszłość“.*

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ (Lwów) w zeszycie 11 przynosi wiadomość o zlocie Sokolstwa polskiego, jaki ma się odbyć w Krakowie za 2 lata. Pozatem znajdujemy w zeszycie tym: artykuł Tadeusza Wilusza: *Turystyka zimowa* oraz sprawozdania z *XVI-go Zjazdu delegatów, z XI Zlotu gimnastyków niemieckich we Frankfurcie* oraz ze stanu *Sokolstwa polskiego w Ameryce.*

Przewodnik gimnastyczny Sokół (Chicago) w zeszycie łącznym za wrzesień i październik zawiera: przedruk artykułu naszego *W sprawie wyścigów pieszych,* art. *Zima się zbliża!,* sprawozdanie z działalności gniazda sokolego w Chicago: *Ćwiczenia polowe* (z licznemi rysunkami), dalszy ciąg owej *Gimnastyki szwedzkiej,* do której według wzoru galicyjskiego zaliczone są *ćwiczenia laską(!), ciągania i mocowania.* — W dziale *Gry i zabawy* wymienione są tym razem: Ślepa babka, Derkacz, Żaby i bociany, Niedźwiedź, A do jamy, lisie!, Nożyczki, Poczta, Gore, Pytką sąsiada, Pytka leży, Wyścigi obwodem, w szeregu i w kole i Podrywki: podawana, rzucana, ścigana i z ukryciem. — Obfitą treść rzeczonych zeszytów uzupełnia. *Raport za sierpień 1908 r. z ruchu gniazd Związku Sokołów polskich w Stanach zjednoczonych Północnej Ameryki,* wykazujący, iż w miesiącu omawianym do Związku należało 2908 członków, z których 674 posiadało mundury uroczyste. Ćwiczeń odbyło się 430, udział zaś w nich brało 817 druhów, 530 uczniów i 275 dziewcząt.

ZEWSZĄD.

Trzeci kongres międzynarodowy dla hygieny szkolnej odbędzie się w Paryżu r. 1910 pod przewodnictwem francuskiego ministra oświaty. Z kongresem będzie połączona wystawa wychowawczo-hygieniczna. We wszystkich państwach potworzone zostały, podobnie jak przed kongresem drugim w Londynie, komitety miejscowe, mające na cele rozpowszechnienie wiadomości o kongresie i wystawie, orazześrodkowanie odrębnych usiłowań danego kraju. Jeżeli na kongresie londyńskim zebrało się pewne grono polaków, nie wątpimy, iż tembardziej do Paryża pospieszą licznie ziomkowie nasi, co się interesują hygieną szkolną i związanemi z nią sprawami.

W kongresie uczestniczyli m. in. prezes związku gimn. belgijskiego Cupérus oraz znany nam pułk. Balck ze Sztokholmu.

Całowanie omawianem było na jednem z posiedzeń Miejskiej rady zdrowia we Lwowie, a to z powodu zaszłego faktu „obsypania pocałunkami dziecka chorego na płonicę i to przez jedną z wybitnych wychowawczyń".

Otóż w sprawie całowania na początku r. szk. wydanem zostało przez fizykat miejski zalecenie, by zakazywać całowania się młodzieży, praktykowanego szczególnie w szkołach żeńskich. Jeszcze dawniej, bo w roku 1904 Rada szkolna okręgowa miejska okólnikiem odnośnym zaleciła, ażeby grona nauczycielskie „starały się wykorzenić w stosowny sposób zwyczaj całowania się dzieci między sobą w szkole i po za szkołą, jakoteż zwyczaj całowania nauczyciela i nauczycielki po rękach, ażeby tak dzieci szkolne, jakoteż osoby stanu nauczycielskiego ochronić od wszelkich ewentualności, wyniknąć mogących na tej drodze".

W Warszawie, o ile nam wiadomo, kwestya całowania nie była dotąd w życiu szkolnem podnoszoną ani dyskutowaną, nadmienić jednak należy, iż zakaz całowania już w r. 1904 wprowadzony został do regulaminu wewnętrznego Ogrodów im. Raua, gdzie odnośny paragraf (§ 28) o przewodnikach mówi: „Przewodnicy bezwarunkowo powinni się wystrzegać wszelkiego rodzaju wyróżniania dzieci, a tembardziej obdarzania ich łakociami i jakiemikolwiek darami; *nie wolno im również dzieci całować ani być przez nie całowanymi*".

Związek królewski dla rozpowszechniania gimnastyki w Belgii odbył swój kongres 24 na jesieni w Ostendzie pod przewodem insp. gimnast. M. A. Fosséprez. Z referatów licznych, jakie były odczytywane, na uwagę zasługuje praca Leona Dupont'a, który zajął się określeniem różnicy pomiędzy sportami a grami sportowemi. Referent, były wychowaniec Inst. centralnego w Sztokholmie, żądał, by sportów nie rozpoczynano wśród młodzieży przed 18 rokiem życia, gier zaś sportowych przed 14-tym, zadawalając się do tego czasu zwykłemi grami ruchowemi. Dr. Kaisin przemawiał o wpływie sprawności ruchowej na system nerwowy.

Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**
Czcionkami Drukarni Naukowej. Warszawa. Hoża 60.